



DR. RONALD **ECKER**
Arzt für Allgemein- und Sportmedizin
www.roneck-sportmed.at

erpse · INSTITUT



**Martina Ritter**
- www.martinaritter.com
ritter@roneck-sportmed.at

erpse Leistungs-Pakete

erpse CheckUp 60 - € 220,00

Standortbestimmung anhand Anamnese, Fragebögen, Kaliper- und BIA- Messung. Ca. 60 Minuten

Über die Auswertung im ERPSE Buddy- Tool wird deine individuelle Trainings- und Ernährungsstrategie erstellt, inkl. **erpse App**.

erpse SOLO - € 295,00

Starterpaket mit 3 Terminen zu je 30 Minuten (Vorort oder online) mit Anamnese, Fragebögen, Mindset, Ernährung + **erpse App**

mit Spiroergometrie

erpse medical check - € 495,00

Zusätzlich zum erpse CheckUp wird hier an einem weiteren Termin ein komplettes Testing inkl. Spiroergometrie durchgeführt. Ca. 2 x 60 Minuten, inkl. **erpse App**.

- **Termin 1:** Kick off mit kompletten Testing: BIA, Kaliper, Spiroergometrie (ca. 60 Minuten)
- **Termin 2:** Eingangsgespräch (45-60 Minuten), Anamnese, Fragebögen, Ergebnisse Testing (BIA, Kaliper, Spiroergometrie) Mindset, Training und Ernährung (im Anschluss an Termin 1)

erpse Basic PLUS - € 590,00 (statt € 640,00)

Zusätzlich zum erpse CheckUp werden hier an zusätzlich drei Terminen Fragen geklärt, Daten mittels der Fragebögen erneut erhoben, Nachmessungen durchgeführt und falls notwendig Anpassungen an der Trainings- und Ernährungsstrategie getroffen, inkl. **erpse App**.

- **Termin 1:** Eingangsgespräch Anamnese, Fragebögen, BIA, Kaliper, Mindset, Training und Ernährung (75 bis 90 Minuten)
- **Termin 2:** Klärung von Fragen via Telefon oder Online (10 bis 15 Minuten)
- **Termin 3-5:** Erfolgskontrolle und Anpassung der Planung (Fragebögen, BIA, Kaliper, Training und Ernährung) (je 30 Minuten) nach 3-5 Wochen

erpse CheckUp 30 - € 120,00

Erfolgskontrolle und Anpassungen der Planung (Fragebögen, Kaliper, BIA, Training und Ernährung) - ca. 30 Minuten

zusätzliche Beratung bei gebuchtem Paket (Basic / Complete) - 15 Min - € 50,00

erpse Advanced PLUS (Termin 1-5) - € 850,00 (statt € 910,00)

erpse Complete PLUS (Termin 1-7) - € 1.190,00 (statt € 1.290,00)

mit Spiroergometrie

Zusätzlich zum erpse medical check werden hier an weiteren Terminen Fragen geklärt, Daten mittels der Fragebögen erneut erhoben, Nachmessungen (inkl. Spiroergometrie) durchgeführt und falls notwendig Anpassungen an der Trainings- und Ernährungsstrategie getroffen, inkl. **erpse App**.

- **Termin 1:** Kick off mit kompletten Testing: BIA, Kaliper, Spiroergometrie (ca. 60 Minuten)
- **Termin 2:** Eingangsgespräch (45-60 Minuten), Anamnese, Fragebögen, Ergebnisse Testing (BIA, Kaliper, Spiroergometrie), Mindset, Training und Ernährung (im Anschluss an Termin 1)
- **Termin 3:** Klärung von Fragen via Telefon oder Online (10 bis 15 Minuten)
- **Termin 4-5:** Erfolgskontrolle und Anpassungen der Planung (Fragebögen, Kaliper, BIA, Training und Ernährung) - je ca. 30 Minuten nach 4-6 Wochen
- **Termin 6:** komplettes Testing: BIA, Kaliper, Spiroergometrie (ca. 60 Minuten) nach 3-5 Wochen
- **Termin 7:** Erfolgskontrolle und Anpassungen der Planung (Fragebögen, Ergebnisse Testing: BIA, Kaliper, Spiroergometrie, Training und Ernährung) (im Anschluss an Termin 6)